

ほけんだより

令和5年10月12日
千代田東部小学校
保健室

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。これから日ごとに涼しくなり、過ごしやすいお天気が続きます。朝や夜は少し寒いと感じる日もありますが、昼は汗ばむくらい気温が上がる日もあるので、体調を崩さないようにしっかり食べて、十分な睡眠をとみましょう。

秋が旬の食べ物

- ・栗 ・さんま
- ・柿 ・梨
- ・さつまいも
- ・かぼちゃ など

“しょくよくの秋” 食べものミニクイズ

Q1 どんなことも成功には長い時間が必要という、くだものを使ったたとえ『もも・くり3年、かき〇年』という言葉があります。かきは何年？
① 5年 ② 8年 ③ 10年

Q2 さつまいもで作る、甘くておいしい「大学いも」。「大学」という名前はどこからつけられた？
① さつまいもの名前
② レシピを考えた人の名前
③ 大学生にはやったから

Q3 さけ（しゃけ）は秋になると、海から生まれた川にもどり、卵をたくさん産みます。では、さけの卵はどれ？
① かずのこ ② たらこ
③ いくら

〔こたえ〕 Q1…②、Q2…③、Q3…③

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労ってあげましょう。

〈保護者の方へ〉

体育大会に向けての練習時に、たくさんのお茶やスポーツドリンクの用意など、お子様の健康管理に心がけていただき、ありがとうございました。今年は特に暑い中練習をがんばり、当日には素晴らしい演技を見せてくれたことを、とてもうれしく思います。来年度もご協力をよろしくお願いいたします。

〈5年生の保護者の方へ〉

10月17、18日の2日間、5年生の自然教室があります。たくさん活動をします。楽しく過ごすために、以下のことに気をつけてください。万全の体調で、思い出に残る自然教室になるといいですね。

- 早寝早起き・朝ごはん・排便の習慣化
- 酔いやすい人は酔い止めを飲む
- 前日は早く寝て体調を整える
- 当日は必ず朝ごはんを食べる